

Monatsthema 03/2015: Fussball – Kopfballtraining

Fussballspiele werden oft dank des besseren Kopfballspiels entschieden. Das belegen die Statistiken der grossen Fussballturniere und nationale und internationale Spiele auf höchstem Niveau. Deshalb widmen wir dem Kopfball ein Monatsthema.



Offensiv ist der Kopfball ein wichtiges Mittel, um Tore nach Flanken oder aus Eckbällen und Freistössen zu erzielen, sowie um gezielt zuzuspielen oder Einwürfe und lange Bälle zu verlängern. Defensiv gilt es, Kopfballduelle zur Befreiung oder zum Auslösen des Gegenangriffs sowie für den definitiven Ballbesitz zu gewinnen. Selbst die Torhüter müssen über diese Fähigkeit verfügen.

Ein erfolgreiches Kopfballspiel bedingt nicht nur eine perfekte Technik. Physische Voraussetzungen in Form von Rumpfstabilität und Sprungkraft, kognitiv-taktische Faktoren wie Flugbahnberechnung, Timing und richtige Laufwege sind ebenso gefordert wie die psychisch-mentalenen Eigenschaften Mut und Winnermentalität.

Risiken minimieren

Viele Spieler fürchten sich davor, den Ball mit dem Kopf zu spielen. Wichtig ist, dass in der Ausbildung der Spieler die Angst erst gar nicht entsteht oder dass sie den Spielern genommen werden kann. Im Training können folgende Punkte helfen: Leichte, elastische Bälle verwenden, nicht zu hart aufpumpen, in der Préformation mit zugeworfenen Bällen lernen, nicht während dem ganzen Training Kopfbälle üben, durch regelmässiges Aufbautraining die richtige Kopfball-Technik erlernen (immer Qualität anstreben!), körperliche Voraussetzungen erarbeiten, Körperbewusstsein (Muskelanspannung) verbessern.

Hohe Praxisbezogenheit

Dieses Monatsthema richtet sich an Trainerinnen und Trainer im Breiten- und Nachwuchsfussball und hat zum Ziel, ihnen ein nützliches Instrument zu geben, das sie bei der Planung des Kopfballtrainings unterstützt. Im ersten Teil der Broschüre werden die verschiedenen Kopfballarten, Methodik sowie eine tabellarische Darstellung einer Trainingsstruktur vorgestellt. Der zweite und dritte Teil sind der Praxis gewidmet.

Dabei liefern wir Beispiele für das Training in der Préformation (bis 15 Jahre) und in der Formation (ab 15 Jahren) schlagen wir verschiedene spielerische Übungsformen für die Einleitung sowie den Hauptteil eines Trainings vor. Die zahlreichen Reihenbilder und Videos zeigen verschiedene Übungen und Sollwerte zum Mobilisieren, zur Kräftigung und zur Verbesserung der Kopfballtechnik.

Das Monatsthema als pdf

[Fussball – Kopfballtraining \(pdf\)](#)

Berichte

- [Die verschiedenen Kopfballarten](#)
- [Methodik des Kopfballtrainings 1](#)
- [Methodik des Kopfballtrainings 2](#)

Übungen

- [Préformation – Einleitung](#)
- [Préformation – Global spielen 1](#)
- [Préformation – Analytisch üben](#)
- [Formation – Einleitung](#)
- [Formation – Global spielen 1](#)
- [Formation – Analytisch üben](#)
- [Formation – Global spielen 2](#)
- [Mobilisieren, Kräftigung](#)
- [Technik](#)

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO